



Mizoram I



## MIZORAM (MZ)

**Bundesland seit** 19. Februar 1987

**Hauptstadt** Aizawl

**Fläche** 21.087 km<sup>2</sup>

**Bevölkerung** 1'091'014 (2011)

**Bevölkerungsdichte** 52/km<sup>2</sup>

**Sprachen** 73 % Mizo, 9 % Chakma,  
4 % Mara, 3 % Lai, 2 % Kuki,  
2 % Tripuri, 4 % Andere

**Religionen** 87 % Christentum,  
9 % Buddhismus,  
3 % Hinduismus

**Alphabetisierung** 92 %

**GDP per capita** 1300 \$ (2018)

**Anteil Vegetarier** keine Angaben

**Kulinarische Produkte** Reis, Bambus, Banane, Ingwer, Kurkuma, Passionsfrucht, Orange, Chayote, Weintraube

### Stichworte zur Geschichte

Lange leben die Mizos in kleinen Stämmen. Da sie jedoch immer wieder Raubzüge ins tiefere Flachland unternahmen, geraten sie in Konflikt mit den Briten.

**1895** Gebiet gehört Britisch-Indien

**Ab 1890** Missionare bekehren animistische Stämme zum Christentum

**1947** Gebiet wird Teil von Assam

**1966** Aufstand Mizo National Front

**1972** Unionsterritorium

**1987** Indischer Bundesstaats

**#e2b735** Ein leicht bräunliches Gelb wie das der Stangen gewisser Bambusarten – oder wie das von Nikotin, ist Mizoram doch ein Paradies für Raucher.

**Vorderseite:** Eine Verkäuferin von Chilis und Karotten auf dem Bara Bazar in Aizawl. (1/2018)

Ein großer Teil von Mizoram ist dicht mit Bambuswäldern bewachsen. Frische, fermentierte oder getrocknete Bambussprossen spielen folglich eine wichtige Rolle in der Küche, noch präsenter auf den Märkten aber sind alle Teile der Banane. Wichtigstes Grundnahrungsmittel ist Reis.<sup>1</sup> Bei allen Zubereitungen wird der Eigengeschmack der frischen Ingredienzien stark respektiert. Gemüse wird mit Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chilis aromatisiert – oft auch mit etwas fermentierter Sojabohnenpaste (*Bekang um*), die vielen Gerichten einen hintergründigen Kick gibt. Grünzeug ist sehr verbreitet, vor allem Brauner Senf, auch die Blätter von Augenbohnen oder Kürbis werden gegessen, oft auch in getrockneter oder geräucherter Form, etwa mit Fleisch gekocht. Das liebste Fleisch der Mizos ist Schwein, das auch geräuchert und fermentiert wird, daneben kommen Rind, Huhn und Hund auf den Tisch, ebenso Fisch. Getrocknete Gewürze werden nur sparsam verwendet.<sup>2</sup>

**Antram** | Eine dünne und milde Suppe aus Spinat, Kartoffeln, wenig Chili und etwas fermentierter Sojabohne.

**Bai** | In seiner einfachsten Form ist Bai eine Suppe aus Salzwasser und Grünzeug, doch es gibt Variationen en masse, mit geräuchertem Schweinefleisch, Bambussprossen, Kürbis, Bohnen, Auberginen...<sup>3</sup>

**Bakor** | Eine lokale Variante des Langen Korianders, wird in der Küche vielfältig eingesetzt, auch für Fleisch, vor allem für Hund.

**Bawngsa rep bai** | Geräuchertes Rindfleisch (ohne Knochen), mit getrocknetem Augenbohnenkraut (das ebenfalls ein Raucharoma hat), ganzen Knoblauchzehen und Langem Koriander.

**Behlawi rēp bai** | Das getrocknete Kraut von Augenbohnen, eingeweicht und gekocht mit Knoblauch, grünem Chili und *Bakor* (siehe dort). Ist etwas zäh und hat ein markant erdiges, rauchiges Aroma.

**Bekang um** | Fermentierte (*um*) Sojabohnen, ganz oder zu eine Paste zerstampft. Auch ein Chutney aus diesen Bohnen, Zwiebel, Ingwer, Chili und Knoblauch trägt den gleichen Namen.

**Parbawr** | Kurz in Salz eingelegter Blumenkohl mit grünem Chili.

**Ui battery** | Darm vom Hund (*Ui*). Das Fleisch hat eine Konsistenz von einer etwas harten, leicht krümeligen Wurst (wie ein fettarmes Merguez) und einen milden, ganz leicht süßlichen Geschmack, der etwas leicht Weihnächtliches hat. Die Sauce wird aus dem Kochwasser des Darms, Zwiebeln, Ingwer, *Garam masala* und weiteren Gewürzen hergestellt, ist nur leicht dicklich und mittelscharf.

**Ui sa** | Hundefleisch, geschmort in einer dünnen Sauce auf Basis von Zwiebeln, Knoblauch, Chili und *Bakor* (siehe dort). Hundefleisch hat eine Konsistenz wie Lammfleisch, ist aber mager wie Rind.

**Vawk lubai** | Stücke vom Kopf des Schweins (Ohren, Schnauze etc.), geschmort mit getrocknetem Augenbohnenkraut, wenig Ingwer, etwas Chili. Schmeckt leicht rauchig, erdig und ist sehr gelatinös.

<sup>1</sup> Hohnu Hauzel: *The Essential North-East Cookbook*. New Delhi: Penguin Books India, 2003. S. 115 f.

<sup>2</sup> Die meisten Informationen zu den Speisen

in der nachfolgenden Liste haben wir von Sangtei im Restaurant *Zofoods* in Aizawl bekommen, das sich auf traditionelle Speisen aus Mizoram spezialisiert hat. Gespräche

geführt am 12., 13. und 15. Januar 2018.

<sup>3</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 191.



Pickles mit Bambus, Bananenblüte oder Scheinstamm, Chili, Ingwer etc. werden in kleinen Plastiktüten verkauft.



Fermentierte Sojabohnen (*Bekang um*) kommen fein dosiert in zahlreiche Gerichte der Mizo-Küche.



Hundefleisch, auch Darm und Leber, werden auf allen Märkten von Aizawl frisch angeboten. (1/2018)



Aus der dicken Schale einer Limone (*Noni*) wird ein Saft gewonnen, der vielerorts verkauft wird.



Im Zentrum des Bara Bazar von Aizawl stellen diese Frauen frische Chutneys mit Tamarinde und Amla her. (1/2018)



**Bawngsa rep bawl** – Chutney aus faserigem Rindfleisch, zerstampfem grünem Chili und Brühe.



**Anthur** – Eine rotes, intensives Wasser, das aus Gongura gekocht und als Digestif getrunken wird.



**Hmarchapui saum bawl** – Chutney aus grünem Chili, fermentiertem Schweinefett, Zwiebeln und Ingwer.



**Sawhthing bawl** – Chutney aus klein gehacktem Ingwer, Zwiebel und Langem Koriander.



**Ui thin rawt** – Chutney aus der Leber vom Hund, scharf mit viel grünem Chili, Ingwer und Zwiebel.



**Yawk vun bawl** – Chutney aus Schweinehaut, mit fermentiertem Fett, Zwiebeln, Chili und Ingwer.



Das beliebteste Fleisch in Mizoram ist Schwein – ein Exemplar auf dem Treasury Square Bazar in Aizawl. (1/2018)